ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਏਜੰਸੀ

A No. 9

ਫਾਰਮ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮ

ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈਟ (ਪਰਚਾ), ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੇਬਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੋਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਜਗਹ ਤੇ ਵਰਤੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੇਲੋੜੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ, ਨਦੀਣ ਜਰਾਸੀਮ ਅਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਿਕ: ਇਹ ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਖੇਤ (ਪਰਚਾ) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਫ਼ਲੈਟ (ਪਰਚੇ) ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਛੱਡੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਉਸ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ ਜਿੱਥੇ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਦਾਂ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਜਿੱਥੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਪੰਜ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤਹਿਤ ਹੋਰ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. **ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ**
   - ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
   - ਜੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੂਹ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦਿੱਸਦੇ ਹੋ।
   - ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. **ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੁਰੱਖਿਆ**
   - ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
   - ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਕਿੱਥੋ ਲੈਣੀ ਹੈ।
   - ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਰ

9

ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ।

- ਕੰਮ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਘਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਅਤੇ ਥਾਂ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਾਖਲੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।
- ਇਕ ਮੁਲਾਜ਼ਮ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਫਾਰਮਾਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹੈਂਡਰਲਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ A-8 ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੀਫ਼ਲੈਟ (ਪਰਚਾ) ਵੇਖੋ)।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੇਬਲ ਵਿੱਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ (ਦਸਤਾਨੇ ਜਾਂ ਪੈਂਟ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼) ਵਰਗੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਦੋਂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਵਾਲਾ ਵਕਤ (REI) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ**, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੁੱਤੀਆਂ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਰਸ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਉ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

"ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦੇ ਸਮੇਂ" (REI) ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ?

ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਦਾਖ਼ਲੇ ਦਾ ਸਮਾਂ (REI), ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੌਦੇ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਬੂਟੇ 'ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਨਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਝ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤ ਜਾਂ ਗਰੀਨਹਾਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਿਸਾਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ।
2. ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
3. ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹੋ (the REI)।

ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੇਤਾਂ ਅਤੇ ਗਰੀਨਹਾਉਸ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੁਕਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਇਕ ਸੰਕੇਤ ਵੇਖੋ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ (ਖੇਤ ਦੇ ਬਾਹਰ) ਰਹੋ!

ਕੀ ਮੈਂ ਕਦੀ ਉਸ ਖੇਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ REI ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਹੈ?

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ REI ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਰ ਕਈ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। REI ਤੁਸੀਂ ਖੇਤ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹੋਗੇ ਜਿਸ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਲਗਿਆ ਹੋਵੇ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਕਟਰ ਡਰਾਈਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ REI ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਨਿਯਮ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਇੱਥੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਠਹਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਘੰਟਾ ਠਹਿਰਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ REI ਦੌਰਾਨ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

1. ਛਿੜਕੇ ਗਏ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਨਾਂਅ ਅਤੇ REI ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰਹੇਗਾ।
2. ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਉਪਕਰਣ (PPE) ਪਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਜੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਪੈ ਜਾਏ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੰਘ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਦਿਸੋਗੇ।
5. ਜੇ ਇਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ (ਫਸਟ ਏਡ) ਦੇ ਕਦਮ ਚੁਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
6. ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ PPE ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੋ।
7. ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਦਿੱਸੋਗੇ ਅਤੇ ਫਸਟ ਏਡ ਲਈ ਕੀ ਕਰੋਗੇ।
8. ਜਿਸ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛਿੜਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ PPE ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ REI ਦੌਰਾਨ ਪਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਬਣ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ PPE ਉਤਾਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨਹਾ ਧੋ ਸਕੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲਣ ਦੇ ਉਹੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫਲੂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ, ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾਪਣ, ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ, ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਏ। ਇਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਇਹ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਕੀੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਧੱਫੜ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਵਾਲੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਕਾਰਨ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ।** ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕੋਈ ਧਨ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਪਏਗਾ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਡੀਕਲ ਕੇਅਰ ਇੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

____

(ਉਹ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਈ ਥਾਂ, ਜਿੱਥੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਹਨ)

____

ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਕੀ ਹਨ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉੱਥੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸਾਨ/ਜਿੰਮੀਂਦਾਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦਾ ਸਮਾਂ (REI)
- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਨਾਂਅ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰਗਰਮ ਤੱਤ।
- U. S. EPA ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨੰਬਰ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਹਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆਂ ਬਿਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੀ ਸਮੇਂ ਵੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ***(ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ: ਇਹ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨ-ਸਪੈਸੇਫਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ):***

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਜ਼ਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਨਾਂ ਤੇ ਕਿਸਾਨ/ਜਿਮੀਂਦਾਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਿਸ ਨੇ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਆਨ ਦੀ ਫੌਰਨ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੋ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਟੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਸਥਾਨਕ ਫੋਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ DPR ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ **1-87PestLine (1-877-378-5463)** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਜੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ (ਗੁਸਲਖ਼ਾਨਿਆਂ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਕਰਕੇ ਤਨਾਵ, ਆਦਿ) ਬਾਰੇ ਸਨਅੱਤ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਵਿਭਾਗ [California Department of Industrial Relations] Cal/ OSHA] ਦਫ਼ਤਰ ਕੋਲ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ?

1-87PestLine

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ

1-877-378-5463

ਜੇ **ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ** ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਕਰ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਾਇਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਕੰਮ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਯੂਨਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਬਿਲਾਂ, ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਨਹੀਂ ਗਏ, ਉਸ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵੀ ਅਦਾ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਡੈਟਾ ਸ਼ੀਟ (SDS) ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਵੇਖਣ ਦਾ ਹੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। SDS ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਇੱਥੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਦੱਸਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਸਥਾਨਕ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਵਰਕਰਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ, ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਅਨ ਜਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ [Department of Pesticide Regulation (DPR)] ਵਿੱਚ ਜਾਓ।

ਮਤਾ 65

1986 ਵਿੱਚ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਐਨਫੋਰਸਮੈਂਟ ਐਕਟ (ਮਤਾ 65) [Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986 (Proposition 65)] ਨਾਂਅ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਮਤਾ 65 ਹੇਠ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਵੱਲੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ, ਜਨਮ ਵਿਕਾਰ ਜੋ ਹੋਰ ਪ੍ਰਜਨਕ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਤਾ 65 ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ, ਰੰਗ ਦੇ ਰਸਾਇਣ, ਘੋਲਕ, ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਸਾਇਣ ਹਨ। ਮਤਾ 65 ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੀ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਲਿਕ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਇਕ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਵੇਖਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਮਤਾ 65 ਦੀ ਸੂਚੀ ਤੇ ਜੋ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਕੈਲੀਫ਼ੋਰਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ **http://www.cdpr.ca.gov/docs/dept/factshts/prop65.htm.** 'ਤੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਤਾ 65 (*Proposition* 65) ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸਟੇਟ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਹਿਰ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ **ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ**:
http://www.cdpr.ca.gov/docs/dept/factshts/prop65.htm

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਉਂਟੀ ਦੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਭਾਗ (DPR) ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਦਾ ਨੰਬਰ ਆਪਣੀ ਚਿੱਟੇ ਪੰਨਿਆ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ 1-87PestLine ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ

http://www.cdfa.ca.gov/exec/county/countymap/

DPR ਦੇ ਖੇਤਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਹਨ:

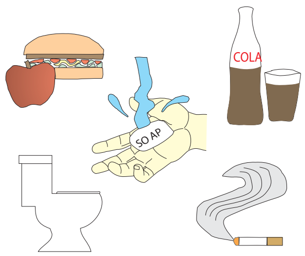
- ਨਾਰਦਰਨ (ਵੈਸਟ ਸੈਕਟਰਾਮੈਂਟੋ) 916/376-8960
- ਸੈਂਟਰਲ (ਫ੍ਰੈਸਨੋ) 559/297-3511
- ਸਦਰਨ (ਐਨਾਹਾਈਮ) 714/279-7690

ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ?
1-87PestLine
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ
1-877-378-5463

ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੁਰ (ਨੁਸਖ਼ੇ)

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ (ਤਵੱਚਾ) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੀਏ

- ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ, ਸ਼ੂਜ਼ ਜਾਂ ਬੂਟ, ਜੁਰਾਬਾਂ, ਹੈਟ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ਼ ਅਤੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾਉ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੁਰਾਖ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ



- ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ, ਚਿਉਗਮ ਖਾਣ ਜਾਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਖੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੱਭੀ ਲਕੜੀ ਤੇ ਕਦੀ ਭੋਜਨ ਨਾ ਪਕਾਓ

- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਕੰਮ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਵੋ
- ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਕਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕਰਕੇ ਧੋਵੋ

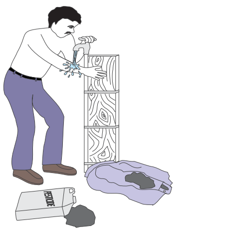
- ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਿਆਂ ਸਾਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ

ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਦਾ ਛਿੜਕਾਅ ਕੀਤੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ, ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਿੰਜਾਈ ਵਾਲੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਛੂੰਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਕਈ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅੰਦਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜੇ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਜੇ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਾਰਾ ਖ਼ਰਚਾ ਦੇਵੇਗਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਿੱਤੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੇ ਦਿਨ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਕਾਰਣ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਲਿਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਏ।

ਫਸਟ ਏਡ (ਮੁਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ)



- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਡੁੱਲ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਛਿੜਕਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਉਪਲਬਧ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉ
- ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਡੁੱਲ੍ਹਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਤੇ ਜਲਣ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ
- ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ
- ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਸਿਰਦਰਦ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਉਲਟੀ ਆਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ) ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਦੱਸੋ
- ਉਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਡਰਾਈਵ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਏ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਨਾ ਪਾਉ
- ਫਾਰਮ ਦੇ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਘਰ ਲੈਕੇ ਨਾ ਜਾਉ
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ